

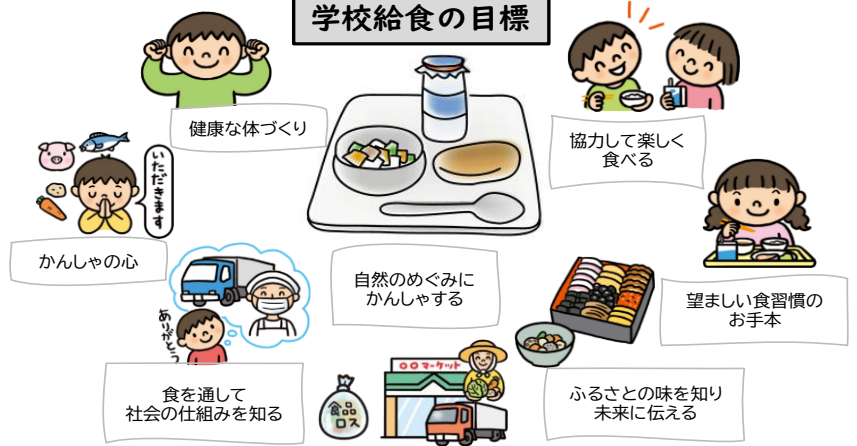
『全国学校給食週間』1月24日～30日

【全国学校給食週間の目的】

学校給食の意義、役割等について児童生徒や教職員、保護者、地域住民等の理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実発展を図る

上越市では、1月20日～24日の1週間を「給食週間」として、上越市合併20周年を記念した、ふるさとのおいしいものを味わう特別献立を実施します。「ふるさとの魅力再発見！」というテーマで、上越の食文化を深掘りします。詳しくは、後日配付するおたよりをご覧ください。

学校給食の目標



令和7年 1月分

学校給食献立表

【板倉中学校】上越市教育委員会

日曜	献立		名	使用材料			名	エネルギー	たん白質
	主食	飲み物		おかず	血や肉になるもの(1.2群)	熱や力になるもの(5.6群)			
9	木			ミートボールハヤシライス 黒糖きなこ豆 こんにやくとわかめのじゃこサラダ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 炒り大豆 きな粉 わかめ ちりめんじゃこ	米 発芽玄米 米油 砂糖 じゃがいも 黒砂糖 ごま油 米粉のハヤシルウ 米粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ トマト サラダこんにやく コーン キャベツ	803	28.2
10	金			メンチカツ コールスローサラダ 冬野菜の豆乳クリームスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ウインナー 白いんげん豆 豆乳 みそ	コッペパン でんぶん 米油 砂糖 じゃがいも 米粉	キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー コーン にんじん 大根 白菜 ほうれん草	802	32.2
14	火			【スキーの日献立】 ぶりの竜田揚げ ごまおひたし スキー汁	飲むヨーグルト ぶり 厚揚げ かつお節 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 米粉 でんぶん 米油 ごま ごま油 さつまいも	しょうが もやし にんじん 小松菜 大根 こんにやく ごぼう 生しいたけ 長ねぎ	808	33.6
15	水			厚焼き玉子 のり酢和え みそ肉じゃが	わかめ 牛乳 卵 ツナ のり 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 砂糖 でんぶん 米油 じゃがいも	もやし ほうれん草 コーン レモン汁 玉ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん	827	31.7
16	木			やみつきチキン 白雪和え ツナと野菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 ツナ 油揚げ 大豆 みそ	米 砂糖 ごま油 ノエグマヨネーズ ごま じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ れんこん ほうれん草 コーン にんじん 玉ねぎ 白菜 えのきたけ 小松菜	805	35.1
17	金			たらとほうれん草の米粉グラタン 青大豆サラダ ミネストローネ	牛乳 たら 豆乳 豆乳シュレッド わかめ 青大豆 ウインナー みそ	コッペパン 黒砂糖 米油 米粉 砂糖 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 切干大根 キャベツ コーン にんにく しょうが 大根 エリンギ トマト パセリ	756	29.9
20	月			【伝統の味噌づくり】 厚揚げと大豆のみそケチャップがらめ みそドレッシングサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 厚揚げ 炒り大豆 みそ ちくわ 油揚げ わかめ 大豆	米 米油 砂糖 じゃがいも	キャベツ ブロッコリー コーン 大根 長ねぎ	753	28.0
21	火			【米どころ上越】 手作りサクサクふりかけ 豚肉の甘辛焼き 米粉マカロニのサラダ お米団子のスープ	かつお節 牛乳 豚肉 なると	米 米パン粉 ごま 砂糖 米油 米粉 米粉マカロニ ごま油	しょうが にんにく キャベツ 小松菜 コーン レモン汁 玉ねぎ にんじん もやし メンマ 長ねぎ	770	32.2
22	水			【雪国の保存食】 セルフの鮭そぼろ丼 切干大根の甘酢和え ふるさとのっぺい汁	牛乳 高野豆腐 鮭 大豆 みそ かまぼこ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ	米 米油 砂糖 ごま ごま油 里いも でんぶん	しょうが にんじん 玉ねぎ 切干大根 キャベツ 小松菜 大根 干しいたけ こんにやく 長ねぎ	770	34.3
23	木			【発酵のまち上越】 発酵ごまみそ豆乳うどんスープ ゆかり和え 酒かす煮るココア米粉蒸しパン	牛乳 豚肉 豆乳 みそ	ソフトめん 米油 ねりごま ごま 酒かす 米粉 ココア 砂糖	しょうが にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ もやし キャベツ 小松菜 赤しそ	813	34.3
24	金			【上越の食文化】 サメのたれカツ アスパラ菜の昆布和え 打ち豆のみそ汁	牛乳 さめ 昆布 厚揚げ 打ち豆 みそ	米 米粉 ノエグマヨネーズ 米パン粉 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん キャベツ もやし アスパラ菜 大根 なめこ 長ねぎ	831	30.0
27	月			ホイコーロー ローストポテト ビーフンスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ わかめ なると	米 米油 じゃがいも ビーフン ごま油	しょうが キャベツ 玉ねぎ 小松菜 にんじん もやし メンマ 長ねぎ	728	26.5
28	火			ししゃもの磯辺揚げ(2尾) いそマヨ和え 塩こうじポトフ	ツナ 牛乳 ししゃも 豆腐 青のり かつお節 のり ウインナー 白いんげん豆	米 米油 米粉 ノエグマヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ コーン もやし ほうれん草 にんじん 大根 キャベツ	823	27.9
29	水			さばの塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 とり野菜みそ汁	牛乳 さば 大豆 ひじき 高野豆腐 ちりめんじゃこ 鶏肉 みそ	米 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん こんにやく さやいんげん ごぼう キャベツ 小松菜 長ねぎ	784	38.1
30	木			中華あんかけ(ごはんにかける) のり塩厚揚げポテト みかんゼリー	牛乳 豚肉 なると 厚揚げ 青のり	米 発芽玄米 米油 ごま油 でんぶん じゃがいも 砂糖	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ メンマ 干しいたけ キャベツ 小松菜 みかん果汁	758	25.9
31	金			あじのお好み焼き風味 ごまきなこあえ キムチ豚汁	牛乳 あじ かつお節 きな粉 豚肉 厚揚げ 大豆 みそ	米 ノエグマヨネーズ ごま 砂糖 じゃがいも	小松菜 にんじん もやし 玉ねぎ 白菜 キムチ 長ねぎ	759	35.5

一食平均エネルギー：787 Kcal

たんぱく質：31.5 g

脂質：22.3 g

食塩：2.5 g

*感染症の流行や食材の納入状況により献立を急遽変更する場合があります。



1月12日は
スキーの日

1911年にオーストリア・ハンガリー帝国の軍人 レルヒ佐が上越市の金谷山で日本で初めて本格的なスキー指導をしました。指導を受けたのは、高田に駐屯していた旧日本陸軍の将校たちでした。スキー指導の時には、冷えた体を温めてほしいと、地元の人が山で狩猟したうさぎの肉や畑の野菜を持ち寄って具だくさんのみそ汁をふるまったそうです。それが、「スキー汁」の始まりです。

食育だより



2025/1/9

板倉中学校

2025 年が始まりました。新たな気持ちで 1 年のスタートを切りましょう。

へびが脱皮で古い皮を脱ぎ捨てて生まれ変わるように、巳年は新しい始まりや変化を意味する年です。自分の生活習慣を振り返って、新たな年が健康に過ごせるように、自分自身の目標を決めて取り組みましょう。

新たな年 健康に過ごすための生活目標を立てよう

★冬休みの生活習慣 チェック! ○×

まずは自分の生活を
振り返ろう!

早寝早起き

食 事

その他

- ☐ 7 時間以上睡眠が確保できた
- ☐ 23 時まで就寝できた
- ☐ 決まった時間に起きて朝日を浴びた

- ☐ 1 日 3 食決まった時間に食べた
- ☐ 主食・主菜・副菜をしっかり食べた
- ☐ よくかんで食べた

- ☐ 意識して体を動かした
- ☐ メディアの約束を守れた
- ☐ 1 日の予定を立てて行動した

質の良い睡眠は、体や心の成長を助ける成長ホルモンの分泌を高めます。心身の疲労回復や健康な体づくりには十分な睡眠が必要不可欠です。

睡眠中には記憶が整理され、記憶の定着に役立ちます。

決まった時間に 3 食の食事をするだけで、1 日の生活リズムが整います。何を食べるか? どのくらい食べるか?が自分の体の健康や成長を左右します。成長期に不足しがちなエネルギー(主食)、体の修復・成長の材料になるたんぱく質(主菜)、栄養が体の中で働くのを助けるビタミン・ミネラル(副菜)をバランスよく食べましょう。

食べる量は、給食を参考にしましょう。

かむ刺激、運動の刺激は栄養の消化吸収を高めます。

自分の生活を見つめ直し、健康に2025年を過ごすための望ましい生活習慣について、自分自身で考えてみましょう。目標を意識して生活することが大切です。

誘惑に負けそうになったら、家族や友だちに自分の生活目標を宣言して、一緒に取り組むのも良いですね!

★給食の感想をお待ちしています!



QR コードを読み込んで、アンケートフォームに答えましょう
記入内容は、たより等でも紹介します

3 学期も「楽しみな給食の時間」
になるような給食をお届けします!

【アンケートに答えてくれた生徒の感想】

- いつも美味しい給食を作っていただきありがとうございます! 移動教室などで、廊下の窓から、給食室で食材を切っている調理員さんや、食材を積んだトラックなど、給食の裏側が少し見えるのでいつも楽しみです!!
- タレがサイコーに美味くてご飯に合っていた。
- 『うまっ』で思っていました。美味です。